



11月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて 食べ物を大切にしよう



Main table containing 11 rows of menu items, including main dishes, side dishes, and desserts, with columns for energy, protein, fat, and carbohydrate content.

*太字の食材は気高産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。



11月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて 食べ物を大切にしよう



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information. Includes detailed descriptions of dishes and their ingredients.



献立の主題とメッセージ



★とっとりふるさと探検献立★...毎月19日の食育の日は、とっとりふるさと探検献立として、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介します。今日は、鹿野町で加工されている海そうの「あかもく」です。
●だしについて...だしは和食の基本であり、さまざまな料理でだしを活用しています。学校給食では、みそ汁やすまし汁、煮物などに煮干しや削り節でとっただしを使っています。今日は、煮干しでしっかりとだしをとってみそ汁を作りました。
★郷土料理献立★...今日は、鳥取の郷土料理を取り入れた献立です。中でも「いもこん汁」は江戸時代から伝わる鳥取市の郷土料理です。名前の通り、さといもやこんにやくを中心に、季節の野菜を煮込んで作ります。
●八宝菜について...八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさん」「数多くの」という意味です。給食の八宝菜は、キャベツやにんじん、たけのこなどの野菜をたくさん使っていて、一日に必要な野菜(350g)の約1/3の量をとることができます。
★姉妹都市献立(福島県郡山市)★...今日は、鳥取市の姉妹都市である福島県郡山市の献立です。「こづゆ」は、福島県の郷土料理の一つです。ほたての貝柱でだしをとり、野菜や麩を加えた吸い物で、お正月などのお祝いの時に食べられています。
●きなこ揚げパンについて...揚げパンは、昔からある給食の人気メニューの一つです。今日は、きなこ揚げパンです。給食センターで約650個の揚げパンを揚げ、きなこグラニュー糖をまぶして作りました。
●なめこについて...食物繊維が豊富な食材で、お腹の調子を整えたり、体に不要なものを外に出す働きをします。また、なめこのぬめりには「コンドロイチン」という成分も含まれ、肌を健康に保つ効果があります。
★かみかみ献立★...今日のかみかみ献立には、れんこんやごぼう、こんにやくを使った「かみかみきんぴら」や、「むらさきもチップス」を取り入れました。よくかんで食べることは、むし歯を予防したり、脳の働きを良くしたりする効果があります。
●大学いもについて...今日は、旬のさつまいもを使って、大学いもを作りました。さつまいもは、皮ごと食べられるので、食品ロスが少なく、また皮に含まれる栄養素も一緒にとることができます。

※太字の食材は気高産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。